

CORSO DI FORMAZIONE insegnanti gestanti 1 e 2° livello



PROGRAMMA 1/2° LIVELLO GESTANTI

Parte teorica

- Gli elementi di base del metodo "Crescinacqua con me in attesa della nascita"
- Le caratteristiche, le aspettative e le esigenze delle gestanti che si rivolgono ad un corso in piscina
- A chi è controindicata l'attività in piscina
- Gli errori da evitare per non nuocere
- L'organizzazione di una lezione e di un corso
- La stesura di un programma
- Come organizzare un corso di nuoto per gestanti
- Come organizzare un corso di ginnastica in acqua per gestanti
- Come organizzare un corso di preparazione alla nascita
- Cenni di fisiologia della gravidanza e del parto
- Come aiutare la donna a vivere più consapevolmente l'esperienza della gravidanza e del parto.



CORSO DI FORMAZIONE

insegnanti gestanti

1 e 2° livello



PROGRAMMA 1/2° LIVELLO GESTANTI

Parte pratica

- Le posizioni di base e la postura corretta
- L'entrata in acqua: la percezione del proprio corpo e dell'ambiente
- La comunicazione ed il contatto con il gruppo
- La riattivazione ed il risveglio del corpo tramite il movimento
- Il movimento in gravidanza
- Esercizi di socializzazione
- Esercizi di percezione e di controllo del proprio respiro
- Esercizi di stretching e di mobilità articolare
- Esercizi di percezione e di tonificazione del pavimento pelvico
- Esercizi di percezione e di tonificazione dei muscoli impegnati durante il parto (utili sia per il periodo dilatante che espulsivo)
- Esercizi per assecondare al meglio i ritmi delle contrazioni
- Esercizi di rilassamento globale e segmentarlo (utili durante il travaglio ed il parto)
- Esercizi per lasciar andare le tensioni emotive
- Esercizi per ricaricare le energie
- Attività per entrare in sintonia con il proprio bambino
- Attrezzi e materiale di sostegno utilizzabili con le gestanti

Parte pratica in acqua
Tirocinio lezioni complete

Un weekend
di formazione

CORSO DI FORMAZIONE

insegnanti gestanti

3° livello



PROGRAMMA 3° LIVELLO GESTANTI

- Indicazioni, controindicazioni ed errori da evitare per non nuocere
- La fisiologia della gravidanza e del parto
- Come organizzare un corso di nuoto per gestanti, un corso di ginnastica in acqua per gestanti o un corso di preparazione alla nascita
- Come aiutare la donna a vivere più consapevolmente l'esperienza della gravidanza e del parto imparando ad assecondarlo con posizioni, respirazione, movimenti, visualizzazioni, vocalizzi, massaggi, ecc.
- Come coinvolgere l'altro genitore nell'evento nascita
- Esercizi di percezione del proprio corpo, del proprio respiro e dei muscoli impegnati durante il parto
- Questo corso è un approfondimento dei due livelli precedenti ed è finalizzato all'ottenere il diploma nazionale AICS, riconosciuto nel settore.

DIPLOMA NAZIONALE AICS

Imparerai a tenere corsi di:

- Nuoto per gestanti
- Acquagest
- Gymgest



Un weekend
di formazione